Success Formation
Khai mở trí tuệ thành công!

SUCCESS FORMATION

Đơn vị cung cấp các ấn phẩm giáo dục & phát triển bản thân số 1 Việt nam

QUY TẮC THÀNH CÔNG 12
GIỮ GÌN MỘT SỨC KHỎE SUNG MÃN

1. TÔI CẢM THẤY KHỎE MẠNH. TÔI CẢM THẤY HẠNH PHÚC. TÔI ĐƯỢC SINH RA VỚI TÂM THÂN TRÍ SUNG MÃN!

2.MỤC ĐÍCH CỦA VIỆC ĂN THỨC ĂN ĐÓ CHÍNH LÀ CUNG CẤP CHO CƠ THỂ ĐỦ NĂNG LƯỢNG ĐỂ DUY TRÌ VÀ VẬN HÀNH CỖ MÁY CỦA NÓ.

3.ĐỂ DUY TRÌ MỘT THÁI ĐỘ TÂM TRÍ TÍCH CỰC VÀ PHÁT TRIỂN MỘT TÂM THÂN TRÍ SUNG MÃN, BẠN PHẢI VƯỢT LÊN KHỎI NỖI SỢ HÃI VÀ LO LẮNG.

4. BẤT KỲ THỨ GÌ ẢNH HƯỞNG ĐẾN SỨC KHỎE VẬT LÝ CỦA BẠN CŨNG SẼ ẢNH HƯỞNG TỚI TÂM TRÍ CỦA BẠN.

5. 1 THÁI ĐỘ TÂM TRÍ TÍCH CỰC LÀ THÀNH TỐ QUAN TRỌNG NHẤT ĐỂ SỞ HỮU MỘT SỨC KHỎE TÂM TRÍ & CƠ THỂ SUNG MÃN.

6. TÂM TRÍ VÀ CƠ THỂ LÀ MỘT VÀ HÒA NHẬP MỘT THỂ VỚI MÔI TRƯỜNG TỰ NHIÊN.

7. HÃY DÀNH THỜI GIAN ĐỂ CẢM THỤ HƯƠNG THƠM CỦA NHỮNG BÔNG HOA.

8. MỘT TÂM TRÍ TIÊU CỰC SẼ DẪN ĐẾN BÊNH TẬT, MẤT NĂNG LƯỢNG.

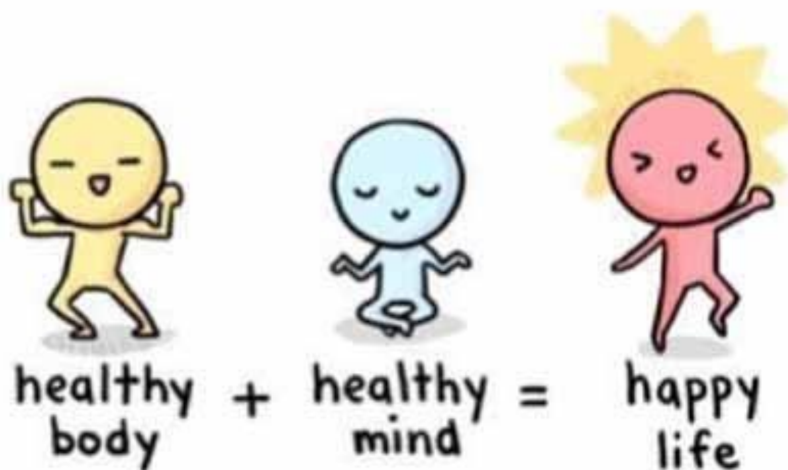
9. MỘT TÂM TRÍ TRẺ, NHIỆT HUYẾT SẼ TẠO NÊN MỘT CƠ THỂ TRẺ TRUNG VÀ NĂNG NỔ.

10. TẬP LUYỆN THỂ DỤC THỂ THAO SẼ TẠO NÊN SỨC NỔ CHO CƠ THỂ VÀ TÂM TRÍ BẠN. NÓ ĐÁNH ĐUỔI SỰ TRÌ TRỆ VÀ ĐẦN ĐỘN RA KHỎI CƠ THỂ VÀ TÂM TRÍ.

11. HÃY BẮT ĐẦU MỘT NGÀY VỚI SỰ BIẾT ƠN VÀ NHỮNG TRẠNG THÁI TÍCH CỰC MÀ BẠN MUỐN.

Laptrinhngonngutuduy.org

NHỮNG YẾU TỐ KÍCH THÍCH CƠ THỂ - TÂM TRÍ



Bạn muốn đạt được những một tâm trí khỏe mạnh nhất và một cơ thể tối ưu nhất. Bạn có thể đạt được điều này nếu bạn hiểu 2 điểm quan trọng:

1. **CƠ THỂ VÀ TÂM TRÍ CỦA BẠN LÀ MỘT, CHÚNG TÁC ĐỘNG LẪN NHAU, CHO NÊN BẠN LUÔN PHẢI GIỮ MỘT TÂM THÂN TRÍ ỔN ĐỊNH – LÀNH MẠNH.**
2. **TÂM THÂN TRÍ CỦA BẠN BỊ ẢNH HƯỞNG RẤT NHIỀU BỞI MÔI TRƯỜNG MÀ BẠN SỐNG, CẢ TINH THẦN LẪN VẬT CHẤT.**

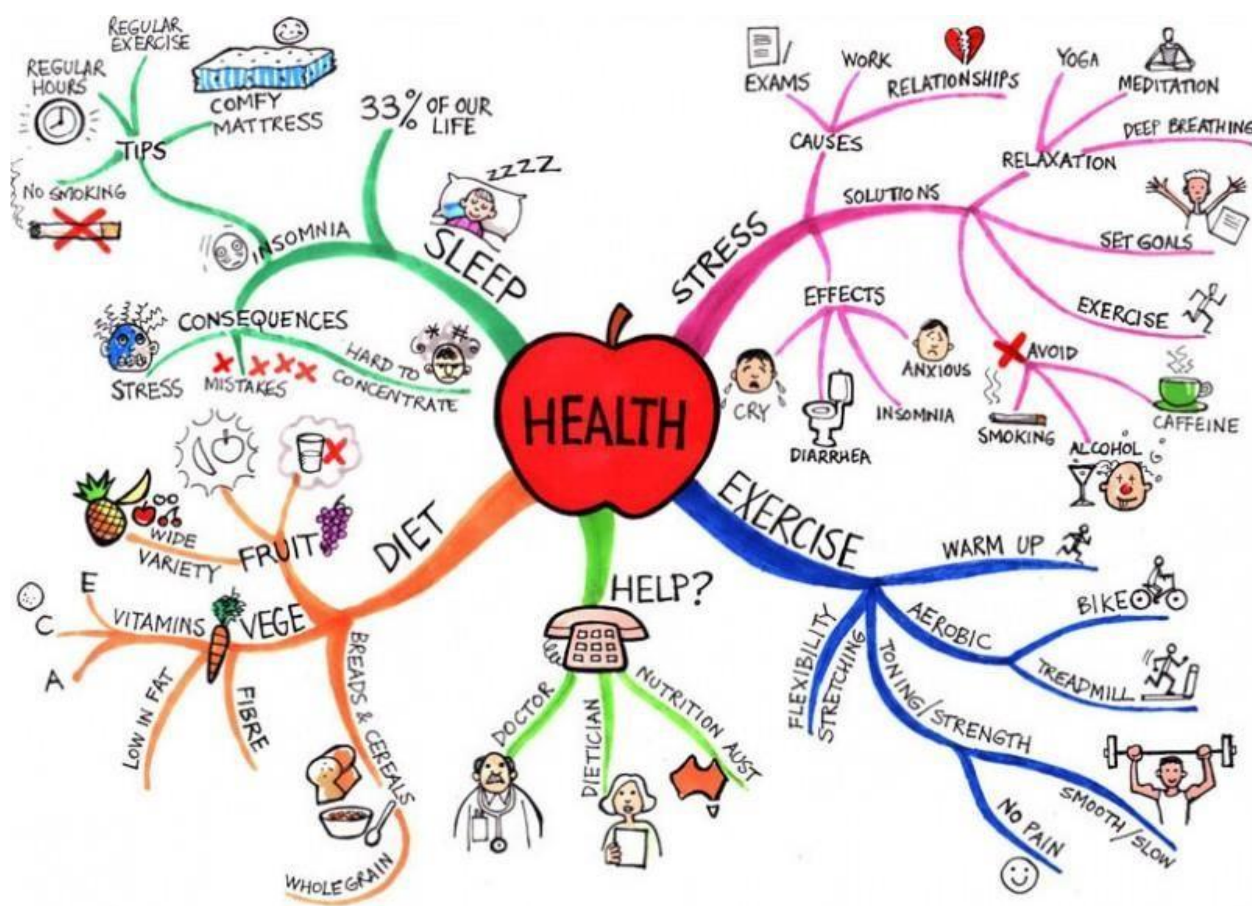
Cơ thể và tâm trí chúng ảnh hưởng & tác động lên nhau mọi lúc mọi nơi. THAY ĐỔI TÂM TRÍ, CƠ THỂ THAY ĐỔI & NGƯỢC LẠI. Chúng ta là một thực thể thống nhất, toàn vẹn. Chúng ta không chỉ suy nghĩ bằng bộ não của mình, chúng ta nghĩ bằng cơ thể của mình. Khoa học đang ngày càng chỉ cho chúng ta thấy cách mà cơ thể của chúng ta giao tiếp là như thế nào. Những người lãnh đạo xuất chúng, những người bán hàng hiểu điều này. Cho nên ứng dụng định đề này là hãy luôn:

- LUÔN VẬN HÀNH & SỬ DỤNG TÂM TRÍ MỘT CÁCH XUẤT SẮC.
- CƠ THỂ, TƯ THẾ NGỒI, ĐỨNG, NÓI CHUYỆN PHẢI ĐƯỢC KỶ LUẬT, MÔ HÌNH HÓA NHỮNG LÃNH ĐẠO XUẤT CHÚNG TRÊN THẾ GIỚI.

- HÃY NUÔI DƯỠNG CƠ THỂ BẰNG THỨC ĂN LÀNH MẠNH, NGON, BỔ, RẺ.

- LUYỆN TẬP THỂ DỤC THỂ THAO ĐỀU ĐẶN HÀNG NGÀY ĐỂ DUY TRÌ MỘT CƠ THỂ TÂM THÂN TRÍ XUẤT CHÚNG.

Đối với môi trường xung quanh, cũng tương tự, những thành tố trong môi trường đó sẽ ảnh hưởng trực tiếp lên tâm thân trí của bạn.



ẢNH HƯỞNG CỦA TÂM TRÍ CỦA BẠN

Tâm trí và cơ thể là một. Con người là thực thể duy nhất có thể lao động, có tư duy suy nghĩ và sức mạnh này cho phép bạn chuyển hóa thế giới của mình và học những quy luật của chính nó. Bạn chỉ cần tưởng tượng, hình dung về ý tưởng đó và tin tưởng vào việc đạt được nó.

Đây là câu chuyện của tất cả những người thành công, những người đã thay đổi nền văn minh nhân loại của chúng ta. Phải mất hàng trăm triệu năm tiến hóa từ những loài chim, thú, người để chúng ta có thể tạo ra một cỗ máy biết bay. Và thành tích thần kỳ đó xuất phát từ trí tưởng tượng của anh em nhà Wright.



Tâm trí của bạn là một cỗ máy cực kỳ thông minh, nó có những sức mạnh kỳ diệu mà bạn cần phải khám phá nó và cơ thể là phần ngôi nhà chứa đựng tâm trí, giúp tâm trí có thể vận hành một cách hoàn hảo những mệnh lệnh từ trong tâm trí bạn. Một tâm trí lành mạnh là yếu tố cần thiết để vận hành cơ thể một cách suôn mượt, hoàn hảo. Một vài người có những khuyết tật hạn chế về cơ thể. Nhưng sức mạnh của tâm trí vẫn cho phép họ sống một cuộc sống đầy cảm hứng và sáng tạo.

Helen Keller là một ví dụ điển hình, cũng giống như Edison hay Beethoven, họ đều phải chịu đựng những khuyết tật về thính giác. Franklin Roosevelt cũng đã từng phải ngồi trên xe lăn, nhưng nhìn vào những thứ ông đã cống hiến, ông đã truyền cảm hứng, dẫn dắt đất nước qua những cuộc khủng hoảng hay chiến tranh tồi tệ nhất mà từ trước đến giờ chúng ta chưa bao giờ phải đối mặt. Những câu chuyện tiến hóa của

nền văn minh nhân loại được đánh những dấu chấm đậm với những thành tựu tuyệt vời đạt được bởi những cá nhân mặc cho họ có những khiếm khuyết, hạn chế về cơ thể vật lý, đánh đổi lại đó, họ sỡ hữu một tâm trí cực kỳ mạnh mẽ.

Trên đôi cánh của một mục đích rõ ràng, một niềm tin mạnh mẽ, sự nhiệt tình và một thái độ tâm trí tích cực, họ vực dậy vượt lên khỏi những giới hạn của họ. Đây chính là sức mạnh của tâm trí.

SỰ CẦN THIẾT CỦA THÀNH CÔNG & HẠNH PHÚC



Rất nhiều những nguyên tắc cốt yếu của thành công liên quan mật thiết đến với một tâm trí khỏe mạnh. Một mục tiêu rõ ràng và một kế hoạch cụ thể để biến nó thành hiện thực là cực kỳ cần thiết. Hãy nghĩ về một tình huống trong quá khứ khi bạn là một phần của một kế hoạch mà được chạy rất xuyên suốt. Bạn chắc chắn cảm thấy rất dễ chịu & thoải mái. Tâm trí của bạn luôn luôn cảm thấy thỏa mãn với sự hòa

hợp, xuyên suốt của một kế hoạch được tổ chức tốt. Sự lo lắng phát triển từ một kế hoạch được tổ chức một cách yếu kém. Kiểm soát sự tập trung, giữ kỷ luật, suy nghĩ chính xác, khởi xướng cá nhân, học hỏi từ thất bại và làm nhiều hơn cái được trả là những công cụ tâm trí mà bạn có thể sử dụng để tổ chức và vận hành kế hoạch của bạn. Chúng sẽ mang lại cho bạn sự thỏa mãn ở mỗi bước mà bạn đi và cả quãng đường tiến bộ của bạn. Sự thỏa mãn là những thức ăn cực kỳ DINH DƯỠNG, QUAN TRỌNG cho một TÂM TRÍ KHỎE MẠNH.

Có lẽ thành tố quan trọng nhất để cho một sức khỏe tâm trí khỏe mạnh chính là có 1 thái độ tâm trí tích cực và tất cả những thứ khác mà nó đòi hỏi. 2 trong số những nguồn lực hủy hoại lớn nhất tâm trí con người chính là SỢ HÃI và bạn đồng hương của nó, LO LẮNG. Chúng giết chết sự nhiệt tình, phá hủy niềm tin, dập tắt tầm nhìn, làm lu mờ những nỗ lực sáng tạo, chúng phá hủy sự hòa hợp, bình yên tâm trí – hay tất cả những tính cách cần thiết cho một thái độ tâm trí tích cực và một sức khỏe tâm trí sung mãn.

HẬU QUẢ CỦA SỰ SỢ HÃI

Sợ hãi và lo lắng tạo nên sự bất hòa, sự bất ổn triền miên trong tâm trí của bạn dẫn đến những biến chứng của tâm trí và tạo nên những cản trở trong cơ thể dưới dạng những bệnh tật nghiêm trọng, thậm chí là chết chóc. Có một sự phát triển nhận thực cực kỳ mạnh mẽ thời gian gần đây trong những ngành chữa trị rằng rất nhiều bệnh tật của con người là sản phẩm của những sự rối loạn tâm trí, trải dài từ dị ứng, bệnh về da, hen suyễn, tăng huyết áp,...

Một vài người bị sốt bắt đầu bởi việc hắt xì, ngứa ngáy khi nhìn thấy một loại hoa trong một chiếc bình ở xa. Bảo với họ rằng cây đó là giả tạo và triệu chứng của họ đột nhiên không còn.

Đây chỉ là một ví dụ đơn giản để chứng minh sự ảnh hưởng của tâm trí lên cơ thể một cách tiêu cực. Bạn phải thay thế nỗi sợ với sự hiểu biết và niềm tin vào bản thân mình. Để làm được điều này, hãy nhìn vào cách nỗi sợ ảnh hưởng đến những cơ chế hoạt động trong cơ thể.

Bạn có để ý, có một vài người chỉ cần nghĩ đến rắn, ma, nhện hay một con sâu thôi là người họ đã rung rợn, tái mép ngay lập tức rồi, mặc dù ở thời điểm hiện tại, chúng không có tồn tại tại nơi đó.

Tất nhiên, những nỗi sợ lướt qua là một chức năng bình thường & cần thiết. Nó khiến cho bạn tránh xa khỏi những đoàn tàu đang đến hay giữ bạn tránh xa những đoạn đường cận hẻm núi. Một khi vấn đề qua đi thì những nỗi sợ này cũng bị quên đi. Nỗi sợ sẽ khiến cho cơ thể bạn được vận hành ở trạng thái đe dọa, phòng ngự. Câu chuyện cổ xưa về một người dừng chân nghỉ ở một hang động trong đêm bị dọa sợ bởi một âm thanh trong đêm là một biểu hiện dễ mô tả. Ngay lập tức tim người đó bắt đầu đập nhanh hơn; máu được dồn tập trung từ các bộ phận tiêu hóa chuyển sang các bộ phận cơ; mạch máu phục vụ cho các cơ dãn nở ra để đối phó với sự nguy hiểm đang dồn đến; Trong khi những mạch máu gần phía da bị giảm đi để phòng da bị cắt; khả năng nghe trở nên sắc sảo hơn; đồng tử mắt dãn ra để tiếp nhận nhiều ánh sáng hơn; tuyến adrenaline giải phóng một lượng lớn chất kích thích để tăng sức mạnh phục vụ cho một trận chiến sắp tới.

Tất cả những điều này là để phục vụ cho một trận chiến hoặc một cuộc rượt đuổi. Trận chiến sau đó sẽ sử dụng hết phần adrenaline và làm kiệt quệ các hệ thống cơ thể khác cho nên họ sẽ phải rút lui từ trạng thái sẵn sàng đỉnh cao của mình. Máu sẽ rời các cơ để trở về chức năng tiêu hóa và bộ phận khác. Đây là một phản ứng cực kỳ mạnh mẽ, cơ chế đã giúp cho giống loài chúng ta tồn tại sau hàng triệu năm. Nhưng nó không được định hướng trở thành một trạng thái liên tục, vì nó khiến cho cơ thể vượt khỏi trạng thái chức năng thông thường. Tuy nhiên, một vài trong số chúng ta vẫn kích hoạt phản ứng này hàng ngày và thậm chí là liên tục vì họ phải sống trong nỗi sợ dồn dập. Bạn phải làm việc, hành động để xóa đi những nguồn gốc của sự sợ hãi. Nỗi sợ mất tiền bạc: Bạn đã thiết lập một hệ thống để duy trì và phát triển nguồn tài sản của bạn?.

Nỗi sợ sức khỏe kém: Bạn đã bắt đầu tìm kiếm và theo đuổi những chế độ tư vấn tốt?.

Nỗi sợ mất người mình yêu thương: Bạn đã thực sự đầu tư công sức của mình để tăng trưởng tình cảm của mối quan hệ hiện tại giống như bạn đầu tư công sức để vun trồng một khách hàng tiềm năng quan trọng?.

Nỗi sợ chết: Bạn đã thực sự tìm kiếm sự giúp đỡ và hiểu biết đến một điểm khi nỗi sợ được thay thế bằng niềm tin hoàn toàn vào những điều tích cực ?.

Nỗi sợ thì không đếm hết, tuy nhiên, để vun trồng 1 thái độ tâm trí tích cực và phát triển một tâm trí vận động xuyên suốt có thể sống hòa hợp với nó và thế giới xung

quanh, bạn phải đối mặt, vượt qua nỗi sợ và lo lắng. Nếu nỗi sợ và lo lắng vẫn tiếp tục diễn ra, quấy rối tâm trí của bạn thường xuyên và làm tê liệt những nỗ lực của bạn, hãy mạnh dạn tìm kiếm sự giúp đỡ của một chuyên gia tư vấn trị liệu. Bạn không yếu đuối khi làm việc này; bạn đang thể hiện sự trưởng thành và cam kết để có được một sực khỏe sung mãn để hướng tới thực hiện thành công mục tiêu rõ ràng của mình. Một quy trình ngắn gọn trị liệu có thể mang lại cho bạn rất nhiều năm hạnh phúc. Hãy nhớ rằng bất kỳ điều gì tâm trí có thể tưởng tượng & tin tưởng, nó đều có thể đạt được. Có phải người sợ ngã trên băng thường là người ngã?. Lặp đi lặp lại một nỗi sợ trong tâm trí của bạn sẽ khiến bạn trở nên dễ nhiễm hơn những thứ bạn sợ. Bạn phải thoát khỏi nỗi sợ trước khi nó thoát khỏi bạn.

SỨC MẠNH CỦA THÁI ĐỘ TÂM TRÍ TIÊU CỰC

Cách tốt nhất để xóa bỏ nỗi sợ từ tâm trí của bạn là thay thế nó bằng thái độ tâm trí tích cực. Emile Coue, Nhà tâm lý học người Pháp, đã đưa cho chúng ta một công thức rất đơn giản nhưng hiệu quả để xây dựng TĐTTTC và duy trì một sức khỏe TÂM TRÍ sung mãn: "Mỗi ngày trong bất kỳ hoàn cảnh nào, tôi đang trở nên tốt hơn và tốt hơn rất nhiều". Hãy lặp lại câu này với bản thân bạn nhiều lần một ngày cho đến khi tiềm thức của bạn nhặt nó là, chấp nhận nó và bắt đầu vận hành lệnh đấy để tạo nên một nền tảng sức khỏe tốt.

Đây là một câu TỰ ÁM THỊ đơn giản nhưng thực sự mạnh mẽ. Nó phụ thuộc rất nhiều vào niềm tin bạn đặt vào câu TỰ ÁM THỊ, nhưng cách tốt nhất để xây dựng niềm tin đó là khiến cho câu đó trở thành một phần của môi trường tâm trí bạn. Hãy nhớ rằng Tâm trí bạn thực sự bị ảnh hưởng rất mạnh bởi môi trường bạn sống và bằng cách đổ đầy môi trường đó với suy nghĩ đúng, bạn sẽ dần dần tin tưởng vào nó một cách không kháng cự.

THÓI QUEN ĂN UỐNG



Mục đích của thức ăn là để cung cấp cho cơ thể với những thứ nó cần để duy trì bản thân nó được khỏe mạnh. Thói quen ăn uống của bạn phải được dẫn dắt bởi chỉ mục tiêu duy nhất này. Hãy nghĩ về hệ thống tiêu hóa giống như một nhà máy. Để vận hành một cách hiệu quả, nó cần phải có một nguồn cung ứng đa dạng các vật liệu và số lượng. Nếu bạn cung ứng sai vật liệu, một vài công việc sẽ không bao giờ được hoàn thiện, một vài sẽ được hoàn thành với những phần không trọn vẹn, và một số lượng vật liệu sẽ đơn giản được lưu trữ ở các ngõ ngách cho đến khi bức tường của nhà máy bắt đầu trương phồng ra. Cuối cùng bức tưởng sẽ bị vỡ, mái nhà sập xuống và nhà máy hoặc sẽ không còn dùng được hoặc sẽ phải sữa chữa một cách toàn vẹn.

Thông tin về sự cần thiết của chất dinh dưỡng tiếp tục phát triển khi những nhà khoa học tiếp tục nghiên cứu để tìm hiểu ngày càng nhiều về cơ thể. Tập trung sự chú ý tới những thông tin mới. Phần nền tảng, một vài điểm đơn giản sau đây sẽ giữ cho chế độ ăn của bạn cân bằng:

1. **HOA QUẢ TƯƠI XANH NÊN CHIẾM LƯỢNG LỚN NHẤT TRONG KHẨU PHẦN ĂN CỦA BẠN. CHÚNG CUNG ỨNG MỘT LƯỢNG**

LỚN VITAMINS VÀ THÀNH PHẦN DINH DƯỠNG VÀ MẶT KHÁC, CƠ THỂ CHÚNG TA ĐƯỢC THIẾT KẾ ĐỂ HẤP THỤ NHỮNG CHẤT NÀY RẤT NHANH.

2. **SỰ KẾT HỢP CỦA TINH BỘT NHƯ BÁNH MỲ, HẠT NGÔ HAY KHOAI TÂY... NÊN CHIẾM LƯỢNG LỚN TIẾP THEO.**
3. **PROTEIN, DƯỚI DẠNG THỊT, CÁ VÀ SẢN PHẨM SỮA, RẤT QUAN TRỌNG NHƯNG NÓ KHÔNG NÊN TRỞ THÀNH TRỌNG TÂM CỦA BỮA ĂN CỦA BẠN. LỰA CHỌN MỘT LƯỢNG THỨC ĂN NHỎ MÀ BẠN THÍCH, THAY VÌ NHỒI NHÉT CƠ THỂ BẠN VỚI THỊT TRONG MỖI BỮA ĂN.**
4. **TRÁNH XA CHẤT BÉO; HẠN CHẾ ĂN NHỮNG LOẠI BƠ VÀ DẦU, TRÁNH XA NHỮNG THỨC ĂN ĐƯỢC CHIÊN QUÁ LÂU. TRÁNH XA ĐƯỜNG, NHƯ KẸO VÀ COCA COLA, THỨ CUNG CẤP RẤT ÍT NĂNG LƯỢNG. HÃY ĐA DẠNG HÓA THỨC ĂN CỦA BẠN. ĐỪNG NÓI, " TÔI KHÔNG THỂ ĂN THỨ NÀY, TÔI KHÔNG THỂ ĂN THỨ KIA". HÃY TẬP THÍCH ỨNG VÀ ĂN NHỮNG THỨ BỔ DƯỠNG, KHÔNG PHẢI NHỮNG THỨ MÀ VỊ GIÁC ĐÁNH LỪA BẠN.**
5. **KHÔNG BAO GIỜ ĂN TRONG KHI GIẬN DỮ, SỢ HÃI HAY LO LẮNG. CƠ THỂ CỦA BẠN ĐƠN GIẢN KHÔNG Ở ĐÚNG THỜI ĐIỂM, VỊ TRÍ ĐỂ TIÊU HÓA NHỮNG THỨC ĂN KHI NÓ ĐANG TRONG TÂM THẾ PHÒNG THỦ, RỐI LOẠN. TỆ HƠN NỮA, BẠN CÓ THỂ KHIẾN ĂN UỐNG TRỞ THÀNH MỘT CÁI NEO THÓI QUEN KHI BẠN CĂNG THẲNG, ĐIỀU CÓ THỂ KHIẾN BẠN TRỞ NÊN BÉO PHÌ. SỰ ĐIỀU ĐỘ TRONG ĂN UỐNG THỨC ĂN, RƯỢU CHÈ LÀ RẤT QUAN TRỌNG.**

CHU KỲ NGHĨ NGƠI, THƯ GIẢN

Sự thư giản đúng chuẩn là trạng thái hoàn toàn thư thái,loại bỏ hết tất cả lo lắng và vấn đề trong ngày. Tuy nhiên, nhiều người trong xã hội ngày nay dường như có vấn đề với việc thư giản. Ý thức của họ luôn luôn gắn liền với công việc, lo lắng, căng thẳng. Tâm trí của bạn luôn tập trung vào điều gì đó, nó sẽ luôn tập trung vào thứ gì đó bất kỳ mọi lúc mọi nơi. Hướng nó về những trải nghiệm, suy nghĩ thoải mái sẽ giúp bạn thư giản được. Nó có thể là thả diều, làm vườn, trồng hoa, đọc sách,...

TIVI & những góc quán BAR không phải là những lựa chọn tốt. Vun trồng nhiều sở thích để đưa tâm trí bạn hướng tới những lựa chọn mới. Luyện tập thiền định sẽ khiến cho tâm trí bạn được an định & thư thái. Những hoạt động vận động có thể là một sở thích tuyệt vời để hòa nhập bản thân bạn vào; không chỉ để thư giãn tâm trí của bạn mà còn làm mạnh cơ thể của bạn. Những giai đoạn thư giãn ngắn xuyên suốt trong ngày có thể phá vỡ sự căng cứng và đưa cho tiềm thức của bạn cơ hội để làm việc. Đọc một tiêu đề báo; lắng nghe một cuốn băng ngôn ngữ; rèn luyện tư duy trong những trò chơi tư duy. Những điều này không những không lãng phí thời gian mà còn giữ cho tâm trí của bạn trong một trạng thái đỉnh cao của sự thư giản.

NGỦ

Cơ thể bạn cần thời gian để lập trình lại và tái tạo hóa lại bản thân cho ngày tiếp theo. Thật là ngu ngốc khi cố gắng tăng năng suất của bạn bằng cách ngủ ít hơn. 6 đến 8 tiếng một ngày cho việc ngủ trong một buổi tối là những gì bạn cần. và nhớ rằng thâm chi khi bạn đang ngủ, tiềm thức của bạn vẫn đang làm việc. Chứng khó ngủ thường diễn ra nguyên nhân bởi sự căng thẳng trước khi ngủ. Đừng làm việc cho đến khi bạn ngã gục cxuống. Thay vì đó hãy dành một khoảng thời gian ngắn trước khi ngủ làm những điều bạn thích. (vì lí do đó việc vận đồng trước khi ngủ có thể cũng không là một lựa chọn cho đa số). Có lẽ một cuộc nói chuyện ngắn với bạn đời của bạn là tất cả thứ bạn cần hay đơn giản là thói quen đánh răng, căng cơ ra trong một vài phút hay dọn dẹp lại giường ngủ, đọc sách một chút có thể là lựa chọn tốt. Một thói quen để NEO BẠN LẠI là đã đến thời gian để ngủ.

⇨ **Tạo cho mình một thói quen, giống như là một nút công tắc để khiến cho tâm trí bạn biết, đã đến thời gian để đi ngủ.**

THỂ DỤC THỂ THAO

Một cách lý tưởng sự thư giản và chơi của bạn nên bao gồm những bài tập luyện. Thư giản và vui chơi là rất quan trọng cho tâm trí của bạn, trong khi rèn luyện, cái mà phần lớn nó bổ ích cho cơ thể bạn, có thể cũng tạo nên lợi ích lớn cho tâm

trí của bạn. Bạn có thể muốn tham gia vào những bài tập aerobic trong một khoảng thời gian tối thiểu là 20 phút, 3 lần mỗi tuần; rèn luyện ở một phòng tập gym địa phương. Luôn luôn xin sự tư vấn của bác sỹ của bạn trước khi tham gia vào những hoạt động tập luyện nặng.

Tập luyện có thể là sự kích thích mạnh mẽ lên tâm trí và cơ thể bạn, nó sẽ giúp bạn tránh khỏi tình trạng uể oải. Nó cũng dạy bạn sự kiên trì và tập trung. Những chương trình rèn luyện vận động viên bây giờ trở thành một phần quan trọng để khai thác và khám phá được những tiềm năng của con người và nó đã thực sự như vậy.

Bill Bowerman là một huấn luyện viên hàng đầu ở trường đại học Oregon trong nhiều năm; khi ông tưởng tượng ra 1 ý tưởng tạo ra một đôi giày chạy tốt hơn, những bài học ông đã học được trong việc rèn luyện chính bản thân mình và người khác là một phần cực kỳ quan trọng trong việc biến NIKE thành một nhà sản xuất giày hàng đầu thế giới.

TÌNH DỤC & SỰ THĂNG HOA

Dục vọng là guồng lái quý giá và mang tính xây dựng nhất trong cuộc sống của bạn. Nó cũng là thứ khiến bạn dễ dàng suy sụp nhất. Dục vọng là thứ nằm phía sau tất cả những nguồn lực sáng tạo để đẩy nhanh nền văn minh nhân loại. Dục vọng là thứ đã xây nên nhà thờ lớn, những trường đại học và kể cả quốc gia. Vì sao?. Vì những khao khát dục vọng đã đẩy chúng ta làm việc để làm vui lòng người khác, và bắt nguồn từ những nỗ lực đó nảy sinh ra những sự yêu thương và thấu hiểu giữa người với người. Dục vọng là một trạng thái khát vọng tự nhiên. Đừng sợ hay từ chối nó. Nhưng phải hiểu rằng bạn phải định hướng nó, giống như tất cả các khao khát khác, xác định những đích đến rõ ràng thay vì khiến nó trở thành điểm đích cuối cùng để thỏa mãn trong tất cả các hành động. Nếu dục vọng là tất cả những thứ bạn muốn, bạn sẽ làm mọi cách để đạt được nó, quên đi những niềm tin vào bản thân, những giá trị đạo đức hay mục tiêu của bạn.

Khi bạn muốn dục vọng, hãy nhớ bạn không thể đạt được thứ gì đó mà không phải đánh đổi thứ gì đó khác. Sự gắn kết của tình dục đạt được bởi những hoạt động xây dựng tiến tới một mối quan hệ cam kết, bền vững. Nếu bạn định hướng mong muốn tình dục của bạn thành việc làm cho nó tốt hơn, tạo dựng và xây đắp

cho mối quan hệ đó, bạn không chỉ sẽ đạt được trái tim của người đó mà còn chạm được đến những đỉnh cao của thành tựu.

Để đạt được những kết quả tối ưu nhất, tình dục và sự thăng hoa cần phải được thay thế nhịp nhàng giống như công việc và vui chơi.

BẮT ĐẦU MỘT NGÀY ĐÚNG CÁCH

Cách bạn bắt đầu một ngày ảnh hưởng đến cách mà bạn làm với phần thời gian còn lại của ngày hôm đó.

Bạn bắt đầu chậm?. Nếu vậy, bạn có thích như vậy không hay bạn muốn có một sự bắt đầu nhanh?. Bạn có thể bắt đầu mỗi ngày nhanh và nhiệt huyết theo mức độ mà bạn muốn, nếu bạn lập trình bản thân làm điều đó.

Bằng cách nào?. Đây là 6 đề nghị bạn có thể thực hiện.

1. **Nghe những đoạn nhạc,video hay audio truyền động lực. Hãy chơi những bài nhạc phù hợp với trạng thái mà bạn mong muốn. Tránh xa radio, vì bạn sẽ không cần nghe những tin tức xấu hằng ngày. Hãy thiết lập nó vào buổi tối trước khi đi ngủ, quyết định vào buổi tối trước khi đi ngủ ngày mai bạn sẽ nghe cái gì. Hãy chuẩn bị sẵn sàng.**
2. **ÁM THỊ bản thân những câu đề nghị tốt. Ví dụ như bạn gặp một sự cố tắc đường, bạn có thể nhớ lấy câu nói mà bạn lặp đi lặp lại mỗi ngày " Hôm nay là một ngày tuyệt vời. Bất kỳ điều gì xảy ra, người nào tôi gặp ở bất kỳ nơi đâu tại bất kỳ thời điểm nào đều rất tuyệt vời. Tôi có trách nhiệm trở nên tốt đẹp, tôn trọng tất cả mọi người".**
3. **ÁM THỊ vào bản thân những suy nghĩ, câu lệnh tích cực, biết ơn, yêu thương bản thân mình.**
4. **Hãy hào phóng với những lời khen ngợi. Hãy tập trung vào điểm tốt và khen ngợi những người xung quanh bạn.**
5. **Luyện tập thể dục thể thao. Cơ thể của bạn là thứ tuyệt vời nhất trên đời mà bạn sỡ hữu. Hãy chăm sóc nó. 3 ngày tập luyện mỗi tuần, với chế độ bài bản là lý tưởng để có 1 cơ thể cân đối và giữ cho bạn một trạng thái cân bằng.**

6. **Hãy bắt đầu một vài động tác thể dục thể thao ngay bây giờ để mở đầu cho một tuần tập luyện mới.**

"Do not wait; the time will never be 'just right'. Start where you stand and work with whatever tools you may have at your command and better tools will be found as you go along."

- Napoleon Hill

Hiện nay người Việt thiếu kiến thức về dinh dưỡng, không biết cách chăm sóc sức khỏe, nên hệ miễn dịch yếu, nhiều bệnh trong cơ thể. Khóa học DINH DƯỠNG ỨNG DỤNG - SỐNG KHỎE VỚI RAU CỦ QUẢ sẽ hướng dẫn cho học viên biết cách chăm sóc sức khỏe chủ động bằng dinh dưỡng. Từ đó có thể giảm thiểu chi phí cho y tế, giúp cộng đồng biết chăm sóc sức khỏe có một cuộc sống tốt đẹp hơn. Tổng thống Mỹ Bill Clinton, hàng ngàn người trên Thế giới đã áp dụng thành công phương pháp này. Đây là xu hướng của thế giới.

BÀI TẬP CẦN THỰC HIỆN

1. NGAY BÂY GIỜ, viết ra một kế hoạch ít nhất 3 ngày tập luyện mỗi tuần. Tập bất kỳ điều gì mà bạn có thể. Viết một câu CAM KẾT THẬT TO &

POST LÊN FACEBOOK NGAY BÂY GIỜ.
Sự cam kết với cả đám đông sẽ khiến cho bạn trở nên cam kết hơn với chính bản thân mình.

"TÔI CAM KẾT SẼ DÀNH TỐI THIỂU 3 NGÀY ĐỂ TẬP THỂ DỤC TRONG TUẦN NÀY"
Ký tên:...